

# ALQUIMIA (tributo a Jon Kabat-Zinn\*)

Letra: Vasco Gaspar



Anda cá  
Senta-se aqui ao meu lado  
Diz-me lá o que se passa  
O que tens que t'embrança  
De dizeres

Bem no fundo  
Aquilo que t'atrofia  
E te rói por dentro a alma  
Tira a calma e t'esvazia  
Anda lá

## REFRÃO 1

Vem comigo, vamos dançar  
Rir por dentro e voar  
Pelos 4 cantos do mundo  
Sem nunca sair do lugar

Não resistas, vá, deixa-t'ir  
A palavra chave é fluir  
A quanto mais coisas t'agarras  
Menos consegues subir

Deixa ver  
Testa franzida e enrugada  
'Tás com medo do futuro  
Ou amarrado ao passado  
Sem saberes

Q'esse inferno  
Foste tu que o criaste  
Mas que podes sair dele  
Basta queres aproximar-te

Dos teus 8 sentidos  
Que são portas  
Pr'a acordar-te

A letra começa com um convite similar ao utilizado nas práticas clínicas, que é o de pedir ao ouvinte/leitor/paciente para "pôr cá para fora" aquilo que o tem vindo a incomodar e bloquear ultimamente (as suas "dores").

Entra para o primeiro refrão ("anda lá") com o convite para uma nova forma de olhar o que lhe está a acontecer e como pode lidar com isso.

Há um apelo ao "ir para dentro" através das práticas de atenção focada como a Meditação Mindfulness, daí o "viajar" sem sair do lugar.

Muitas tradições falam no "não apego" (seja a objectos físicos, seja a pensamentos) como algo a cultivar no sentido do bem-estar, da felicidade e até da "iluminação".

Analisando o trabalho de Paul Ekman, reconhecido especialista mundial na área das emoções e expressões faciais, praticamente todas as emoções "negativas" (raiva, medo, nojo e tristeza) envolvem a activação dos músculos da testa. Na maioria das vezes isso é um reflexo inconsciente do que estamos a sentir e essas emoções são normalmente consequência do que estamos a pensar em "piloto automático" (ex. "ruminar" no passado, antecipar futuros negativos, etc.), isto é, a usar a chamada "default network" cerebral.

Ao nos apercebermos disso (que somos os causadores, através do que pensamos, de muitos dos nossos estados emocionais) podemos activamente agir no sentido de uma verdadeira "alquimia".

Uma boa solução nesse sentido é voltarmos ao momento presente, activando a nossa "direct experience network", que envolve estruturas cerebrais diferentes (ex. insula e cortex anterior cingulado) que a "default network" (ex. cortex pre-frontal e o hipocampo - ligado às memórias), **mas que tem que ser activada voluntariamente**. Para isso podemos utilizar um dos 8 sentidos referidos pelo psiquiatra Daniel Siegel (audição, visão, tacto, olfacto, paladar, consciência dos estados internos do corpo, consciência dos estados internos da mente, consciência das nossas ligações relacionais).

Uma das chaves para a "alquimia" dos estados interiores é "olhar para dentro" e observar, deixando fluir, sem tentar ficar fixo num pensamento, ideia, desejo, emoção, etc. Como define Jon Kabat-Zinn: "*Mindfulness means paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally.*"

## REFRÃO 2

Vai p'ra dentro, transcende o campo  
Não te esqueças do momento  
Nem t'encantes c' a promessa  
Qu'ele vai sempre durar

O tempo é pouco, é só um instante  
Mas é nesse curto espaço  
Que os sentidos estão alerta  
Pr'alquimia se dar

## PONTE

E a chave que guardas  
N'atenção está a resposta  
A alquimia é sentir  
É abrires essa porta

## REFRÃO 3

Vem comigo, vamos dançar  
Rir por dentro e voar  
Pelos 4 cantos do mundo  
Sem nunca sair do lugar

Não resistas, vá, deixa-t'ir  
A palavra chave é fluir  
A quanto mais coisas t'agarras  
Menos consegues subir

Vai p'ra dentro, transcende o campo  
Não te esqueças do momento  
Nem t'encantes c' a promessa  
Qu'ele vai sempre durar

O tempo é pouco, é só um instante  
Mas é nesse curto espaço  
Que os sentidos estão alerta  
Pr'alquimia se dar

Aqui o "campo" é o da física, no sentido figurado, pois com a meditação várias coisas acontecem no cérebro que afectam a nossa percepção do mundo (ex. a amígdala, que uma das funções é "disparar" alertas aquando de ameaças, reduz a actividade; o fluxo sanguíneo decresce no lobo parietal, que está relacionado com a orientação espacial e com a "marcação" da distinção entre nós e o mundo exterior; e muitas vezes é relatada uma "paragem" na percepção do tempo, relacionada com várias zonas do cérebro que se tornam menos activas).

Um ponto importante a realçar é o equilíbrio entre não nos esquecermos do momento (típico das pessoas que vivem "para o futuro" - os chamados "rat racers"), mas também não nos apegarmos a ele (típico dos "hedonistas"). O objectivo é **fluir**, viver o momento (que é o único que temos), mas não nos apegando a ele, seja o mesmo bom ou mau. Só assim a verdadeira "alquimia", a verdadeira comunhão com a Vida pode acontecer.

E a "chave" para essa alquimia, para nos ligar ao presente são os nossos sentidos, pois são eles que "abrem a porta" para a dimensão do presente.

Diz-se que "a repetição é a mãe da aprendizagem". Nesse sentido repetimos os 2 primeiros refrões, de forma a reforçar a mensagem.

### Sobre o tema:

Porquê Alquimia e como se relaciona com o Jon Kabat-Zinn, cientista respeitado mundialmente? Porque remete para aquilo que se diz que os verdadeiros alquimistas procuravam, ou seja, a transformação da mente para um estado superior de consciência, de sabedoria (...a pedra seria a mente "ignorante" que é transformada em "ouro", ou seja, sabedoria - fonte: wikipedia).

O trabalho de Jon Kabat-Zinn nesse sentido tem sido exemplar, pois não só tem "aberto" o Ocidente a uma nova forma, literalmente, de olhar o mundo, mas tem também, acima de tudo, permitido que milhares de pessoas com problemas de saúde (ex. pânico, ansiedade, depressão, stress pós-traumático, dor crónica, etc.) tenham conquistado, pela sua própria "alquimia", uma qualidade de vida muito superior à que tinham antes da prática da Mindfulness.

Vasco Gaspar  
14 de Junho de 2012

\*Jon Kabat-Zinn (nascido em Junho de 1944) é autor, PhD em Biologia Molecular, Professor Emérito de Medicina e Director Fundador da Stress Reduction Clinic e do Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society na Escola de Medicina da Universidade de Massachusetts. É o principal responsável por introduzir directamente o Mindfulness (Atenção Plena) nas práticas médicas e, indirectamente, devido aos elevados benefícios do mesmo, em escolas, empresas e sociedade ocidental em geral.